



# MENÚ

FEBRER 2019



Vedruna Malgrat - EL CARRER DEL MAR (ESO)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125

01  
Patates amb xoriç  
Truita de tonyina  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

04  
Arròs tres delícies  
Filet de lluç a la romana  
Enciam  
Fruita fresca de temporada

05  
Espaguetis ecològics bolonyesa  
Truita de patates  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada

06  
Crema de carabassa, pastanaga i porro  
Daus de gall dindi a la jardinera  
Carbassó arrebossat  
Fruita fresca de temporada

07  
Cigrons ecològics amb espinacs  
Salsitxes a la planxa  
Enciam i pastanaga  
logurt de proximitat

08  
Patates amb pèsols saltejats  
Pernilets de pollastre a les fines herbes  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

11  
Crema de cigrons  
Mandonguilles amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada

12  
Sopa amb pistons ecològics  
Pit de pollastre a la planxa  
Patates fregides  
Fruita fresca de temporada

13  
Trinxat de la Cerdanya (Col, patata, bacó)  
Bacallà a la romana  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada

14  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita francesa  
Enciam i olives  
logurt de proximitat

15  
Mongetes saltades amb pernil serrà  
Contrauixa de pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada

18  
Coliflor amb patates  
Truita de pernil dolç  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

19  
Mongeta verda amb patata  
Llom arrebossat  
Enciam i tomàquet  
logurt de proximitat

20  
Fideuà  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i poma  
Fruita fresca de temporada

21  
Sopa d'au amb arròs  
Fricandó de vedella  
Patates xips  
Fruita fresca de temporada

22  
Llenties ecològiques amb arròs integral  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

25  
Sopa amb pistons ecològics  
Bacallà a l'andalusa  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada

26  
JORNADA MEXICANA (CARNESTOLTES)  
Arròs amb 'frijoles'  
Fajites de vedella  
Barret mexicà

27  
Bròquil amb patates  
Contrauixa de pollastre a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

28  
Macarrons ecològics gratinats  
Ous amb beixamel i formatge  
Enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE

## DuRant eL Dia

### DINAR

35%

A Hostesa els nostres menús es basen en productes naturals, sense additius ni saboritzants químics. Les fruites, verdures i hortalisses són fresques i de temporada; els llegums i la pasta (també la integral) són de procedència ecològica; l'arròs és de proximitat, així com els iogurts.

El nostre pa és cruïtat i fornejat al dia, també la varietat integral.

Els plats es confeccionen amb vedelles, porcs i pollastres (pollastre groc català) criats pels ramaders de la nostra zona amb alimentació vegetal i amb totes les garanties de qualitat. Fem servir diferents varietats de peix segons el mercat, assessorats pels nostres proveïdors, que ens indiquen l'època de pesca.

Els nostres menús compleixen les freqüències de consum dels diferents grups d'aliments en funció de cada etapa de creixement i s'adapten a les diferents intoleràncies i al·lèrgies alimentàries.\*

### BERENAR

10%

Complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, el menjar i el sopar. Els aliments més recomanables són els cereals i derivats, els lactis i/o la fruita fresca i la fruita seca.

No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucres envasats ni altres begudes ensucrades.

### SOPAR

30%

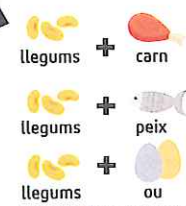
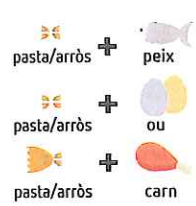
Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

### RECOMANADOR DE SOPARS

#### DINAR



#### SOPAR



fruita



lacti



lacti



fruita

### ESMORZAR

25%

L'esmorzar és essencial per al rendiment escolar dels nens i les nenes.

L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, la primera i més important a casa i la segona a mig matí, durant l'esbarjo.

Un ESMORZAR COMPLET consta de:

#### - FRUITA

Sencera o trossejada, principalment de temporada.



vitamines

minerals

fibres

#### - CEREAL

Pa, cereals d'esmorzar baixos en sucres, torrades, coquetes de cereals, etc.



hidrats de carboni

proteïnes

#### - LACTI

Llet, iogurt natural, formatge, etc.



calci

proteïnes

Mig matí

Esmorzar a casa



Es recomana fer tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (mig matí i berenar). D'aquesta manera, es repartiran adequadament l'energia i els nutrients que el nostre organisme necessita durant el dia

Hostesa

\* Pots sol·licitar al nostre personal la informació de substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies, en compliment del Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària

@hostesa  
www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

